

Consérvese **Bien**

Recursos en la Comunidad para los Californianos de la Tercera Edad





La Creciente Población de Personas de la Tercera Edad es un Valioso Recurso

California cuenta con una población de casi 5 millones de personas de la Tercera Edad. Este creciente número de personas activas, interesadas y experimentadas es un recurso importante para nuestras familias, nuestras comunidades y nuestro estado.

La Decisión de Hoy, Determina los Resultados del Mañana

Una buena alimentación, el ejercicio y una actitud positiva pueden contribuir extensamente a que se logre un estilo de vida saludable. A fin de ayudar a que las personas mayores de 55 años de edad se mantengan en forma, vivan mejor y permanezcan independientes más tiempo, el Departamento para las Personas de la Tercera Edad de California (*California Department of Aging*) ha desarrollado un plan especial de programas de recursos y servicios en la comunidad para las personas de la Tercera Edad de California llamado **"Consérvese Bien"**.

Es un Esfuerzo Colectivo

Con la colaboración de 33 Agencias locales para las Personas de la Tercera Edad del Área y de muchas agencias públicas y privadas sin fines de lucro, el Departamento para las Personas de la Tercera Edad supervisa una amplia gama de servicios gratuitos, a bajo costo y servicios basados en Medi-Cal diseñados para ayudar a la comunidad de personas de la tercera edad.

Consérvese Bien, el Programa de Recursos en la Comunidad para Personas de la Tercera Edad de California brinda ayuda a los californianos mayores de 55 años de edad para que encuentren programas e información específicos basados en la comunidad. Las personas de la tercera edad pueden encontrar apoyo, orientación y servicios que necesiten, a través de muchas organizaciones locales distintas en la comunidad.

Los servicios y programas que se enumeran en la página opuesta son financiados por varias fuentes, entre las que se incluyen el gobierno local, estatal y federal. Es posible que el número y clases de servicios a la disposición en cada comunidad varíen. La Agencia local para las Personas de la Tercera Edad del Área (*Area Agency on Aging - AAA*) u otras agencias locales administran algunos de estos programas. Estos programas de recursos cuentan con personal capacitado que proporciona información, asistencia y seguimiento para vincular a las personas de la tercera edad y a sus familias con los servicios específicos en la comunidad.

Llame al 1-800-510-2020

El número de teléfono gratuito conecta a las personas de la tercera edad con la Agencia local para las Personas de la Tercera Edad del Área y con los servicios gratuitos de información y envío a recursos. Muchos de los programas y servicios locales son gratuitos o a bajo costo. Sin embargo, algunos solamente están a la disposición de los beneficiarios de Medi-Cal, mientras que otros cobran cuotas de acuerdo a una escala basada en los ingresos individuales.

Programa de Servicios de Empleo en la Comunidad para Personas de la Tercera Edad

Proporciona empleo a tiempo parcial, subsidiado, a las personas mayores de 55 años de edad que reúnan los requisitos de acuerdo a sus ingresos.

Programa de Bolsas de Papel con Comida

Voluntarios de la tercera edad recogen y reparten comida a las personas de la tercera edad que reúnan los requisitos, de acuerdo a sus ingresos.

Programa de Abuelos de Crianza

Voluntarios de la tercera edad trabajan con niños que tienen necesidades excepcionales.

Nutrición

Programas locales proporcionan a las personas de la tercera edad comidas nutritivas en un ambiente colectivo (en grupo), o preparan y entregan las comidas a las personas de la tercera edad confinadas en sus hogares. Además, hay a la disposición recetas, guías sobre la nutrición y sugerencias útiles para comprar comestibles.

Registro de Cuidado Suplente

Mantiene una lista de personas y agencias que proporcionan cuidado temporal o periódico a corto plazo, a fin de permitirle un descanso a la persona encargada del cuidado en general de personas de la tercera edad, delicadas de salud, así como de adultos con impedimentos en sus funciones.

Compra de Servicios de Cuidado Suplente

Compra pequeñas cantidades de servicios de cuidado suplente para aquellas personas, que de otra forma, no podrían estar en posibilidades de adquirir estos servicios, como apoyo para las personas de la tercera edad, delicadas de salud, así como de adultos con impedimentos en sus funciones.

Programas de Ejercicio para las Personas de la Tercera Edad

Recursos para programas de ejercicio diseñados para personas de la tercera edad. Programas locales de ejercicio que ayudan a mantenerse en forma.

Programa de Acompañantes para Personas de la Tercera Edad

Voluntarios de la tercera edad proporcionan apoyo a personas de la tercera edad, delicadas de salud, en sus comunidades locales.

Asistencia Legal

Programas en la comunidad que proporcionan información legal, consejos y asesoramiento a las personas de la tercera edad. Además, el programa proporciona representación administrativa y judicial, si es necesario.

Programa de Defensa y Asesoramiento sobre el Seguro Médico

Proporciona educación y asesoramiento en la comunidad sobre asuntos de Medicare y seguro privado, por medio de la defensa informal o representación legal.

Protección de Derechos en Relación con la Atención a Largo Plazo

Personal profesional y voluntarios capacitados investigan y solucionan quejas que hacen los residentes de establecimientos de atención a largo plazo, o sus representantes.

Atención Médica para Adultos Durante el Día

Un programa de atención durante el día que proporciona servicios médicos, terapéuticos y sociales para satisfacer las necesidades especializadas de personas de la tercera edad, delicadas de salud, así como de adultos jóvenes con impedimentos en sus funciones, que corren el riesgo de que se les interne en una institución.

Centro de Apoyo e Información sobre la Vivienda para Personas de la Tercera Edad

Información a nivel estatal sobre las opciones de vivienda y recursos de modificación en el hogar.



Centros de Recursos de Atención Durante el Día para Pacientes con la Enfermedad de Alzheimer

Atención durante el día para personas que sufren de la enfermedad de *Alzheimer* (y otra demencia relacionada) a quienes a menudo otros programas no pueden prestarles servicios. Estos programas proporcionan cuidado suplente, así como capacitación y apoyo, a las familias y a los profesionales encargados del cuidado de estas personas.

Programa de Servicios Varios para Personas de la Tercera Edad

Proporciona administración de casos médicos y sociales que ayudan a las personas de 65 años y mayores que reúnen los requisitos para recibir beneficios de Medi-Cal, y a quienes se les ha certificado para recibir servicios de convalecencia, a que permanezcan en sus hogares con seguridad.

Servicios a Domicilio

Proporciona asistencia en el cuidado personal y las tareas diarias. Estos servicios son particularmente para personas de la tercera edad que apenas sobrepasan la elegibilidad para Servicios de Apoyo a Domicilio (*In-Home Supportive Services*).

Otros Servicios

En base a las necesidades locales, en muchas comunidades hay a la disposición recursos como administración de casos, atención social durante el día, traductores de varios idiomas, terapia de salud mental, asistencia en la vivienda y otros programas.



Gray Davis, Governor, State of California
Grantland Johnson, Secretary, Health and Human Services Agency
Lynda Terry, Director, California Department of Aging

California Department of Aging
1600 K Street, Sacramento, California 95814
www.aging.ca.gov



Consérvese Bien

Recursos en la Comunidad para los Californianos de la Tercera Edad

California Department of Aging
1600 K Street
Sacramento, CA 95814

**Para obtener información
sobre los servicios del
programa Consérvese Bien
en su comunidad, llame al
1-800-510-2020**

Patrocinado por la Campaña de
Educación para el Bienestar de las
Personas de la Tercera Edad y el
Departamento para las Personas de la
Tercera Edad de California